

## Fysisk træning forud for dit efterskoleophold – Cykellinjen

En af de vigtige forudsætninger for, at I som elever får en god opstart på BGI akademiet er, at I møder op i en god fysisk grundform, så I ikke får unødvendige overbelastningsskader i opstartsperioden. Et ophold på en idrætsefterskole kræver en nogenlunde fysisk form fra skolestart og en stabil formkurve under opholdet.

Det betyder, at I selv skal sørge for, at jeres fysiske form er i orden til skolestart. Det gør I via regelmæssig træning både op til sommerferien og så godt som muligt i sommerferien.

Vi har desværre haft nogle eksempler på, at elever ikke er mødt op i den nødvendige grundform, hvilket både har øget skadesrisikoen og fremkaldt unødvendige overbelastningsskader til stor frustration for eleven selv, kammerater, forældre og lærere.

Dermed ikke sagt, at man altid kan undgå skader, for selvfølgelig sker der skader ved fysisk aktivitet – og skulle I være uheldige at være skadet op til skolestart, så sørg for, at holde formen så god som muligt med det I kan via grund/styrketræning eventuelt med den nødvendige bistand omkring genoptræning.

Vi har vedhæftet det træningsprogram, som vores fysioterapeut i samarbejde med linjelærerne har lavet. Programmet fokuserer på træning og forebyggelse af de væsentlige muskelgrupper inden for din primære idrætsgren. Du skal selvfølgelig kombinere programmet med din cykeltræning.

Når det bliver sommer og tid til ferie, skal du selvfølgelig også nyde den, men leg på stranden /i vandet eller en tur på rulleskøjter kan også være god træning, og gøre det ud for et af træningspassene. Uanset hvor du holder ferie, vil det være godt at få trænet med høj puls så formen er så god som muligt ved opstarten.

Hvis du er plaget af omfattende skader og længerevarende genoptræningsforløb vil vi gerne vide det - kontakt leder for cykellinjen Katrine Møller Hansen på [katrine.moeller@bgi.dk](mailto:katrine.moeller@bgi.dk)

God fornøjelse med træningen - vi ses søndag den 11. august, når dit efterskoleår på BGI akademiet starter.

Med venlig hilsen

BGI akademiet